きゅうメール

【日にち】　10月26日（月）

【こんだて】

主食　ご飯
主菜　白ねぎ入りオムレツ
副菜　チキンカレー
　　海そうサラダ
その他　牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、にんにく（白岩さん）、さつまいも（谷口さん）
鳥取県産：牛乳、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しめじたけ、梨、白ねぎ

【給食センターより】

さつまいもは、体のエネルギーになるだけでなく、便秘を改善する食物せんいがウイルス菌から体を守り、免疫力を高めるビタミンC、肌を乾燥から守るビタミンAを含む、すばらしい食べ物です。

さつまいもは、紫の皮の部分にアントシアニンを含んでいるので、目を元気にしてくれます。今日はカレーの中に入っています。